



## Burnout – jeder Vierte ist betroffen

Viele Menschen wissen nicht, was dahintersteckt. Wenn man sich das vegetative Nervensystem als Puzzle vorstellt, so ist die Psyche nur ein Puzzleteil von dem gesamten Bild.

Sympaticus und Parasympaticus sind Teile unseres vegetativen Nervensystems. Der Sympaticus ist für die Erhöhung des Herzschlags, den Blutdruck, die Erweiterung der Arterien, Erhöhung der Atemfrequenz, die Senkung der Verdauungstätigkeit und der Ausschüttung von Stresshormonen zuständig. Der Parasympaticus wiederum ist für die Senkung der Herz-Kreislauf-Funktion,

des Blutdrucks und die Verengung der Arterien, die Förderung der Verdauung und die Senkung der Atmung sowie der Schweißsekretion zuständig. Beim Burnout stimmen das Verhältnis zwischen diesen beiden Teilen nicht mehr. Bei dieser Erkrankung schießt immer öfter der Sympaticus während des normalen Tagesablaufs in die Höhe und der Parasympaticus reagiert nicht mehr mit und bleibt auf dem Boden zurück, sodass das natürliche Gleichgewicht nicht mehr hergestellt werden kann. Die Folge sind erhöhte Cortisol- und Adrenalinausschüttungen und der Patient fühlt sich ausgebrannt und leer. Die Folgeerscheinungen sind hinlänglich bekannt.

Wir können etwas dagegen tun! Mit Fußreflexzonentherapie, Hot-Stone-Massage und/ oder Aromatherapiemassage arbeiten wir in der heutigen, modernen Physiotherapie dem Burnout mit großem Erfolg entgegen. Bei der Fußreflexzonentherapie werden über den Fuß die inneren Organe und das vegetative Nervensystem stimuliert und besser durchblutet. Der Parasympaticus hat somit die Möglichkeit, den Sympaticus zu entlasten und ein Gleichgewicht herzustellen. Bei der Hot-Stone-Behandlung, die die meisten Menschen nur als Wellnessbehandlung kennen, kommt diese Therapie ge-

rade bei dem Krankheitsbild sehr gut zur Anwendung. Die heißen Steine werden auf die extrem verspannte Muskulatur bzw. Triggerpunkte gelegt bzw. massiert. Durch die heißen Steine werden verspannte Muskeln gelockert und der Druck von den Gelenken gemindert. Die warmen ätherischen Öle, die wir verwenden, wirken ganz extrem auf das vegetative Nervensystem. So können wir genauso eine antidepressive Wirkung erzielen wie auch eine beruhigende Wirkung. Die ätherischen Öle werden durch die Haut und durch die Atemwege in den Körper gebracht und haben sofort eine nachhaltige Wirkung auf das vegetative Nervensystem und somit auf Sympaticus und Parasympaticus.

Weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Webseite unter [www.meier-roesrath.de/aroma](http://www.meier-roesrath.de/aroma) oder in der Praxis. *Jürgen Meier*

- Bobath
- Craniosacrale Therapie
- Fußreflexzonentherapie
- Hot-Stone-Massage
- Kinesio- und Meditaping
- Krankengymnastik
- Lymphdrainage/Lymph-taping
- Manuelle Therapie
- Massage
- Osteopathische Techniken
- PNF (KG auf neuroph. Basis)
- Radiale Trigger-Stoßwellentherapie
- Skoliotherapie nach K. Schroth

### PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE JÜRGEN MEIER

Birkenweg 44 b, 51503 Rösrath  
Telefon 02205 83150

